

Chống Vi Khuẩn (BAC)!

Bốn Bước Dẫn Đến Sự An Toàn Trong Thực Phẩm



Trong thực phẩm của bạn có thể có một loại kẻ thù mà bạn không thể nhìn, ngửi, nếm, hoặc cảm thấy được. Kẻ thù này được gọi là Vi Khuẩn, viết tắt là BAC (bacteria).

Bạn có thể bảo vệ thực phẩm của bạn tránh khỏi vi khuẩn có hại. Chống Vi Khuẩn (BAC)! bằng cách làm theo bốn bước sau đây:



1. GIỮ CHO SẠCH SẼ:

Rửa tay và các mặt thớt, bàn thường xuyên.



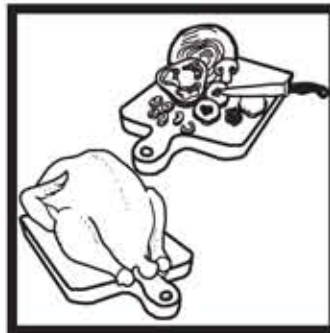
Ký sinh trùng có thể lan tràn khắp nhà bếp. Chúng có mặt trong các dụng cụ nấu bếp, và trên các mặt tủ. Bạn có thể Chống Vi Khuẩn (BAC)! khi bạn:

- ◆ Rửa tay bằng xà bông nước nóng trước khi chạm vào thực ăn.
- ◆ Rửa thớt, chén đĩa, dụng cụ nấu bếp với nước xả phòng nóng sau khi nấu thịt, thịt gà, và cá trước khi dùng lại.

- ◆ Giặt khăn lau đĩa thường xuyên với máy giặt nước nóng.

2. PHÂN CHIA THỰC PHẨM:

Đừng trộn thực phẩm lẫn lộn nhau.



Vi trùng có thể lan tràn từ thức ăn này sang thức ăn khác. Bạn có thể Chống Vi Khuẩn (BAC)! khi bạn:

- ◆ Ngăn cách thịt tươi, và cá ra khỏi các thực phẩm khác từ trong xe đi chợ.
- ◆ Để thịt tươi, gà, hoặc cá ở ngăn thấp hơn ngăn

dùng các thứ khác trong tủ lạnh.

- ◆ Dụng cụ thịt hoặc cá đã nấu chín trên đĩa sạch.

3. NẤU NƯỚNG:

Nấu thực phẩm ở nhiệt độ an toàn.



Nhiệt có thể diệt các vi trùng trong thực phẩm. Bạn có thể Chống Vi Khuẩn (BAC)! khi bạn:

- ◆ Nấu thức ăn cho chín.
- ◆ Hãy dùng nhiệt kế trong khi nấu ăn để đo nhiệt độ nấu chín.

◆ Nấu trứng cho đến khi cả lòng trắng và lòng đỏ trở nên cứng.

- ◆ Khi dùng microwave để nấu hãy trộn đều và xoay đều thức ăn. Hãy nấu thức ăn cho thật chín.

Thực phẩm sống	Nhiệt độ nấu chín
Bò, heo, bê, cừu quay và nướng:	
vừa	160 độ F
chín	170 độ F
Gà, nguyên con & từng phần	165 độ F
Thịt bò, bê, cừu, heo xay	160 độ F
Thịt gà, gà tây xay	165 độ F
Thịt muối và xúc xích, tươi	160 độ F
Thịt nhồi, nấu riêng rẽ	165 độ F
Nguyên con gà tây, chưa nhồi	165 độ F
thịt màu sắc đậm	165 độ F
thịt ngực	170 độ F

4. ĐÔNG LẠNH:

Cất thức ăn vào tủ lạnh ngay.



Nhiệt độ lạnh làm giảm sự phát triển của vi khuẩn có hại. Cho tủ lạnh chạy từ 40 độ F trở xuống và tủ đá tại 0 độ F. Bạn có thể Chống Vi Khuẩn (BAC)! khi bạn:

- ◆ Chia đồ ăn dư thành các phần nhỏ và để trong tủ lạnh trong vòng 2 giờ đồng hồ.
- ◆ Ướp thức ăn trong tủ lạnh.
- ◆ Làm tan đá thức ăn trong tủ lạnh (đừng dùng nhiệt độ trong phòng). Bạn cũng có thể làm tan đá thức ăn dùng nước vòi lạnh hoặc dùng microwave. Nấu thức ăn đã tan đá ngay.

Bạn có Chống Vi Khuẩn (BAC) Không? Hãy tự Kiểm!

Hãy thử Chống Vi Khuẩn (BAC)!

(Xem trả lời ở dưới)

Hãy xem xét các thói quen về an toàn thực phẩm. Viết các con số cạnh các câu hỏi.

- Bạn rửa tay trong vòng bao nhiêu giây đồng hồ: _____
- Nhiệt độ trong tủ lạnh của bạn: _____
- Độ nóng của thịt gà sau khi đã được nấu chín: _____
- Sau 2 giờ trong tủ lạnh nhiệt độ của đồ ăn dư là bao nhiêu: _____

Tim ra những sai lầm về an toàn thực phẩm! (Xem trả lời ở dưới)



BẠN CÓ CHỐNG VI KHUẨN KHÔNG?

Hãy khoanh câu trả lời đúng nhất mà bạn thường xuyên:

1. Rửa tay bằng xà bông và nước sau khi làm thịt sống và gà vịt.	Không	Đôi khi	Thường
2. Rửa thớt, chén đĩa, dụng cụ và các mặt bằng giữa các lần sử dụng.	Không	Đôi khi	Thường
3. Dùng đĩa sạch và đựng riêng từng món thịt, thịt gà vịt và cá sau khi nấu.	Không	Đôi khi	Thường
4. Làm tan đá lạnh thức ăn trong tủ lạnh.	Không	Đôi khi	Thường
5. Dùng nhiệt kế để đo độ chín khi nấu thức ăn.	Không	Đôi khi	Thường
6. Cất thức ăn dư vào tủ lạnh hoặc tủ đá trong 2 giờ.	Không	Đôi khi	Thường
7. Chia thức ăn ra các phần nhỏ khi làm lạnh.	Không	Đôi khi	Thường
8. Dùng thìa múỗng riêng khi nếm và nấu thức ăn.	Không	Đôi khi	Thường

Nếu bạn khoanh "Thường" 6 lần hoặc hơn bạn là một người chống vi khuẩn rất hoàn hảo! Xin chúc mừng bạn! Nếu bạn khoanh "Thường" 5 hay 6 lần, bạn vẫn có thể trở thành một người chống vi khuẩn tốt hơn. Nếu bạn khoanh "Thường" 4 lần hoặc ít hơn, bạn có thể đang để cho vi khuẩn chiến thắng bạn!

Bạn thử Chống Vi Khuẩn (BAC)! Ở phần trên như thế nào?

Hãy so sánh sự đo lường của bạn với những điều gợi ý về an toàn thực ăn dưới đây.

- Sạch sẽ - rửa tay 20 giây đồng hồ.
- Đông lạnh - giữ thức ăn trong tủ lạnh tại 40 độ F.
- Nấu nướng - thịt gà và cá đồ gà vịt khác 165 độ F.
- Đông lạnh - đồ ăn dư giữ tại 70 độ F sau 2 giờ, (40 độ F trong 4 giờ.)

9/ 98 Adapted from *Fight BAC!*™ Four Simple Steps to Food Safety by UMass Extension Nutrition Education Program with support from U. S. Food & Drug Administration and the Northeast Food and Drug Officials Association in cooperation with the Massachusetts Partnership for Food Safety Education

United States Department of Agriculture cooperating. UMass Extension provides equal opportunity in programs and employment. NU-0096:5/99 (Viet)

Phần trả lời cho:

Tim ra những sai lầm về an toàn thực phẩm!

- Bà ta đã không dùng muỗng riêng khi nếm và nấu ăn.
- Bà ta đã không cột tóc ra phía sau khi nấu ăn.
- Đồ hộp bị móp và có thể không được an toàn.
- Các gói đồ ăn bị mở và có thể thu hút côn trùng cũng như chuột bọ.
- Trẻ em bị hắt xì và làm ô nhiễm món thịt gà.
- Thịt gà đang bị chảy nước và làm ô nhiễm các thứ khác trong ngăn kéo.
- Thịt gà không được giữ lạnh trong tủ lạnh.
- Sữa không được giữ lạnh trong tủ lạnh.
- Em bé đã không được rửa tay sau khi sờ vào súc vật trước khi ăn quả bánh.
- Ly sữa đầy tràn phải được lau trước khi bé uống.
- Hộp ngũ cốc lưu giữ dưới bồn rửa chén bị ẩm ướt.
- Thùng rác không được đậy kín, chưa được đổ đi và thu hút ruồi nhặng.

Find the Food Safety Mistakes from **Keeping Food Safe**,
University of Wisconsin Extension 1995, Hawley Wright Illustrator



UMass
Extension